Edition Vaud, JAA 1024 Ecublens

Nº 28 I 8 JUILLET 2013
www.migrosmagazine.ch

MIGROS MAGAZINE

SOCIÉTÉ I 12

La mode du glamping, le camping glamour.

ENVIRONNEMENT I 18

Des conseils pour ne pas se faire attaquer par des vaches.

CONCOURS DE L'ÉTÉ I 82

Une Toyota Auris Hybrid Touring Sports et des bons à gagner.

Le pianiste suspendu

Alain Roche s'apprête à donner des récitals, accroché dans les airs, dans plusieurs villes de Suisse romande. Rencontre dans la cuisine d'un artiste qui aime retourner les situations. I 62

Photo: Isabelle Favre

Veuillez annoncer le changement d'adresse à la poste s.v.p. ou au registre des coopérateurs, tél. 058 574 66 56

TOUT POUR L'ÉTÉ.

OFFRES VALABLES DU 9.7 AU 15.7.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

11.90
Filets de sardines en barquette à grillades
Atlantique Nord-Est / Est,
375 g

14.90
Filets de cabillaud en barquette à grillades, MSC
sauvage,
du Pacifique,
420 g

4.95
Brochette de crevettes, marinées, Bio
d'élevage, Equateur,
les 100 g

2.30
au lieu de 2.90
Dorade entière
d'élevage, Grèce
20% de réduction
les 100 g

3.–
Brochette de pangasius mariné, ASC
d'élevage, Viêt-nam,
les 100 g

4.30
Brochette de crevettes lemon pepper
Guatemala,
les 100 g

10.80
au lieu de 13.50
Cabillaud / crevettes en barquette à grillades
cabillaud sauvage
du Pacifique,
crevettes d'élevage,
Viêt-nam
20% de réduction
330 g

MIGROS
M comme Magnifique été.

Société coopérative Migros Vaud

MGB www.migros.ch WIRZ

LA FRAÎCHEUR DU

OFFRES VALABLES DU 9.7 AU 15.7.2013,

33%

3.95

au lieu de 5.95

Raisinets
Suisse,
la barquette de
500 g

1.90

au lieu de 2.40

Assortiment de tarte et tartelettes au citron
20% de réduction
p. ex. tartelettes au citron, 2 x 50 g

33%

9.80

au lieu de 14.70

Fiori Anna's Best en lot de 3
p. ex. al limone,
3 x 250 g

7.80

Chanterelles
Russie,
le panier de 500 g

11.40

au lieu de 12.80

Roses spray, Fairtrade
le bouquet de 10

8.90

Tournesols
le bouquet de 5

1.70

au lieu de 2.15

Gruyère mi-salé, Bio
Suisse
20% de réduction
les 100 g

7.80

Rosier en pot à grandes fleurs
en pot de 12 cm,
la plante

13.40

au lieu de 16.80

Phalaenopsis 2 panicules
en pot de 12 cm
20% de réduction
la plante

Société coopérative Migros Vaud

MARCHÉ POUR TOUS.

JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

CUMULUS 20x FONTS

3.70

Jambon Puccini Rapelli, aha!
Suisse,
les 100 g

30%

6.60
au lieu de 9.50

Poulets Optigal entiers 2 pièces
Suisse,
le kg

33%

3.75
au lieu de 5.60

Côte de bœuf
Suisse,
les 100 g

30%

1.50
au lieu de 2.15

Cipollatas de porc
«De la région.»,
les 100 g

30%

22.70
au lieu de 32.50

Steak de cheval
Canada,
le kg

2.60
au lieu de 3.30

Escalopes de poulet»
«De la région.»
20% de réduction
les 100 g

2.35
au lieu de 2.95

Fromage d'Italie cuit au four, Bio
Suisse
20% de réduction
les 100 g

30%

2.85
au lieu de 4.10

Tout l'assortiment de saumon frais, Norvège
p. ex. filet de saumon sans peau, d'élevage, Norvège, les 100 g

LISTE D'ÉCONOMIES.

OFFRES VALABLES DU 9.7 AU 15.7.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

FRUITS & LÉGUMES

- **Salade mixte, Bio,** 250 g **3.25** au lieu de 4.10 **20%**
- **Bouquet de salades Anna's Best,** 250 g **4.70** **NOUVEAU** *,** 20x
- **Tomates en grappe,** Suisse, le kg **3.30**
- **Pêches jaunes,** Espagne / Italie, le kg **2.50** au lieu de 4.20 **40%**
- **Melon Galia,** Espagne, la pièce **1.40**
- **Nectarines, Bio,** Espagne / Italie, le kg **5.25** au lieu de 7.50 **30%**
- **Mélange ratatouille,** import, le kg **3.80** au lieu de 5.50 **30%**
- **Chou fleur,** Suisse, le kg **2.90** au lieu de 4.40 **33%**
- **Chanterelles,** Russie, le panier de 500 g **7.80**
- **Salade Iceberg, Bio,** Suisse, la pièce **1.95** au lieu de 2.85 **30%**
- **Melon Charentais Porto,** France, l'emballage de 2 pièces **5.50** au lieu de 7.90 **30%**
- **Dattes séchées,** Tunisie, la barquette de 500 g **2.95** au lieu de 4.95 **40%**
- **Papaye Formosa,** Brésil, le kg **5.40** au lieu de 7.90 **30%**
- **Fraise Premium,** Suisse, la barquette de 250 g **3.45** au lieu de 4.95 **30%**
- **Raisinets,** Suisse, la barquette de 500 g **3.95** au lieu de 5.95 **33%**

POISSON & VIANDE

- **Jambon Puccini Rapelli, aha!,** Suisse, les 100 g **3.70** **20x POINTS** ** 20x
- **Fromage d'Italie cuit au four, Bio,** Suisse, les 100 g **2.35** au lieu de 2.95 **20%**
- **Cervelas en lot de 5, TerraSuisse,** 1 kg **6.90** au lieu de 11.75 **40%**
- **Assiette tessinoise prétranchée Rapelli,** Suisse, les 100 g **3.25** au lieu de 4.70 **30%**
- **Brochettes de bœuf Hussard,** Suisse, les 100 g **2.50** au lieu de 3.60 **30%**
- **Poulets Optigal entiers 2 pièces,** Suisse, le kg **6.60** au lieu de 9.50 **30%**
- **Cipollatas de porc,** «De la région.», les 100 g **1.50** au lieu de 2.15 **30%**
- **Jambon Prestige Je t'aime,** Suisse, les 100 g **3.40** au lieu de 4.25 **20%**
- **Viande séchée du Valais,** Suisse, les 100 g **6.90** au lieu de 8.70 **20%**
- **Côte de bœuf,** Suisse, les 100 g **3.75** au lieu de 5.60 **33%**
- **Steak de cheval,** Canada, le kg **22.70** au lieu de 32.50 **30%**
- **Escalopes de poulet,** «De la région.», les 100 g **2.60** au lieu de 3.30 **20%**
- **Brochettes de dinde poivrons lard,** 4 pièces, France, les 100 g **2.–** au lieu de 2.60 **20%**
- **Tout l'assortiment de saumon frais, Norvège,** p. ex. filet de saumon sans peau, d'élevage, Norvège, les 100 g **2.85** au lieu de 4.10 **30%**
- **Brochette de filet mignon de porc,** Suisse, offre valable à la coupe uniquement, les 100 g **4.30** au lieu de 5.40 **20%**
- **Rôti de filet de porc,** Suisse, les 100 g **2.85** au lieu de 4.10 **30%**
- **Dorade Royale,** Grèce, les 100 g **2.30** au lieu de 2.90 **20%**

PAIN & PRODUITS LAITIERS

- **Tous les pains frais Bio –.40 de moins,** p. ex. couronne soleil, 360 g **2.20** au lieu de 2.60
- **Demi-crème pour sauces, demi-crème acidulée et M-Dessert –.20 de moins,** p. ex. demi-crème pour sauces UHT, 180 ml **1.50** au lieu de 1.70
- **Tous les drinks au yogourt** (excepté aha!), p. ex. à la fraise, 500 ml **1.25** au lieu de 1.60 **20%**
- **Yogourt Bifidus à la fraise,** 500 g **2.80** **NOUVEAU** *,** 20x
- **Tout l'assortiment aha!** **20x POINTS** 20x
- **Tous les yogourts Bio** (excepté au lait de brebis), p. ex. à la framboise, 500 g **1.50** au lieu de 1.90 **20%**
- **Fromage de montagne des Grisons, Bio,** les 100 g **1.80** au lieu de 2.25 **20%**
- **Tartare en lot de 2, Léger inclus,** p. ex. ail & fines herbes, 2 x 150 g **4.45** au lieu de 5.60 **20%**
- **Tomme St-Bernard,** Suisse, offre valable à la coupe uniquement, les 100 g **1.90** au lieu de 2.75 **30%**
- **Apérifrais,** p. ex. Apérifrais saveur tomates, 100 g **2.70** au lieu de 3.90 **30%**
- **Gruyère mi-salé, Bio,** Suisse, les 100 g **1.70** au lieu de 2.15 **20%**

FLEURS & PLANTES

- **Tournesols,** le bouquet de 5 **8.90**
- **Phalaenopsis 2 panicules,** en pot de 12 cm la plante **13.40** au lieu de 16.80 **20%**
- **Rosier en pot à grandes fleurs,** en pot de 12 cm, la plante **7.80**
- **Roses spray, Fairtrade,** le bouquet de 10 **11.40** au lieu de 12.80

AUTRES ALIMENTS

- **Chocolats Mahony Frey en emballages géants et multiples,** p. ex. au lait, 3 x 100 g **3.35** au lieu de 4.80 **30%**
- **Tous les pralinés Giotto et Raffaello,** p. ex. Raffaello, 230 g **3.80** au lieu de 4.50 **15%**
- **Toutes les tablettes de chocolat Bio, Fairtrade, 100 g,** p. ex. au lait **1.40** au lieu de 1.80 **20%**
- **Bonbons, Bio,** 200 g **3.40** **NOUVEAU** ** 20x
- **Biscuits Highlanders, Chocolate Chip ou Chocolate Chunk Walkers en lot de 3,** p. ex. Chocolate Chip, 3 x 175 g **9.95** au lieu de 13.50 **25%**
- **Biscuits coquillages 760 g, bâtons aux noisettes 1 kg et sablés au beurre 560 g,** p. ex. biscuits coquillages **5.–** au lieu de 6.40 **20%**
- **Choco Sablé, Bio,** 130 g **3.90** **NOUVEAU** *,** 20x
- **Sandwich aux herbes ou au yogourt et aux baies Blévita,** p. ex. aux fines herbes, 4 x 54 g **5.30** **
- **Tous les thés et infusions Bio,** p. ex. infusion aux graines de fenouil Klostergarten, 20 sachets **1.20** au lieu de 1.55 **20%**
- **Les confitures et les miels Bio,** p. ex. confiture de myrtilles, 350 g **2.60** au lieu de 3.30 **20%**
- **Nutella, le bocal de 880 g** **5.45**
- **Graines de courge, Bio, graines de tournesol, Bio, et mélange de graines et de noix,** p. ex. graines de courge, Bio, 400 g **4.95** au lieu de 6.20 **20%**
- **Les fruits secs et les noix Bio,** p. ex. amandes moulues, 200 g **3.10** au lieu de 3.90 **20%**
- **Toutes les pizzas et baguettes Finizza,** surgelées, p. ex. pizzas Prosciutto, 330 g **3.80** au lieu de 4.80 **20%**
- **Croissants au jambon Happy Hour en lot de 2,** surgelés, 2 x 12 pièces **8.65** au lieu de 12.40 **30%**
- **Suprêmes de saumon de l'Atlantique Pelican en lot de 2,** surgelés, 2 x 250 g **9.50** au lieu de 13.60 **30%**
- **Pilons de poulet nature Optigal,** Suisse, surgéeles, 450 g **5.60** **NOUVEAU** *,** 20x
- **Ailes de poulet nature Optigal,** Suisse, surgelées, 500 g **5.70** **NOUVEAU** ** 20x
- **Bâtonnets de crème glacée, l'emballage de 24,** vanille, chocolat ou fraise, p. ex. à la vanille, 24 pièces, 1368 ml **7.20** au lieu de 14.40 **50%**
- **Toutes les glaces M-Classic en bacs de 2000 ml,** p. ex. vanille **4.10** au lieu de 5.90 **30%**
- **Tout l'assortiment aha!** **20x POINTS** 20x
- **Toutes les boissons à base de jus de pomme,** 1,5 litre ou 6 x 1,5 litre, p. ex. jus de pomme pétillant, TerraSuisse, 1,5 litre **1.45** au lieu de 1.85 **20%**
- **Eau minérale Vittel en emballage de 6 x 1,5 litre 3.–** au lieu de 6.– **50%**
- **Toutes les graines de céréales et les légumineuses Bio,** p. ex. lentilles rouges, 500 g **2.–** au lieu de 2.50 **20%**
- **Quinoa, Bio, Fairtrade,** 400 g **3.15** au lieu de 3.95 **20%**
- **Toutes les sauces Agnesi,** p. ex. Sugo Basilico, 400 g **2.15** au lieu de 2.70 **20%**
- **Toutes les pâtes Agnesi,** p. ex. spaghettis, 500 g **1.50** au lieu de 1.90 **20%**
- **Toutes les pâtes Bio, sauces pour pâtes Bio et conserves de tomates Bio,** p. ex. nouilles frisées, 500 g **1.65** au lieu de 2.10 **20%**
- **Les vinaigres et les huiles Bio,** p. ex. vinaigre de pomme, 50 cl **1.75** au lieu de 2.20 **20%**
- **Olives grecques Kalamata, Bio,** 150 g **1.85** au lieu de 2.35 **20%**
- **Farce pour vol-au-vent M-Classic en lot de 3,** p. ex. farce pour vol-au-vent Classic, 3 x 500 g **9.70** au lieu de 12.15 **20%**
- **Soupes aux nouilles Kimchi ou Shin Ramyun Hot & Spicy Nongshim,** p. ex. soupe aux nouilles Kimchi, 120 g **1.90** **NOUVEAU** *,** 20x
- **Chips en rouleaux en lot de 2,** p. ex. au paprika, 2 x 175 g **3.20** au lieu de 4.– **20%**
- **Bâtons fourrés aux noisettes en lot de 2,** 2 x 220 g **4.25** au lieu de 6.40 **33%**
- **Cœurs de France,** 500 g **3.20** au lieu de 4.80 **33%**
- **Tourtes suédoises framboise, Ananas Royal et Nougat, entières ou en emballages de 2 parts,** p. ex. tourte suédoise, 2 parts, 220 g **4.95** au lieu de 6.20 **20%**
- **Fiori Anna's Best en lot de 3,** p. ex. al limone, 3 x 250 g **9.80** au lieu de 14.70 **33%**
- **Tartes flambées Anna's Best en lot de 2,** 2 x 350 g **8.30** au lieu de 10.40 **20%**
- **Tout l'assortiment Milupa** (excepté Milumil et Aptamil Pre, 1, 2, 3), p. ex. dessert aux fruits rouges, 6 x 60 g **3.35** au lieu de 4.20 **20%** **
- **Assortiment de pâtes à gâteaux abaissées,** p. ex. Anna's Best pâte à gâteau complète, 270 g **1.90** au lieu de 2.40 **20%**
- **Assortiment de tarte et tartelettes au citron,** p. ex. tartelettes au citron, 2 x 50 g **1.90** au lieu de 2.40 **20%**
- **Lasagne Roberto au bœuf,** la barquette de 450 g **5.50** au lieu de 7.– **20%**
- **Œufs plein air 63 g+, Bio,** Suisse, 4 pièces **2.60** au lieu de 3.30 **20%**

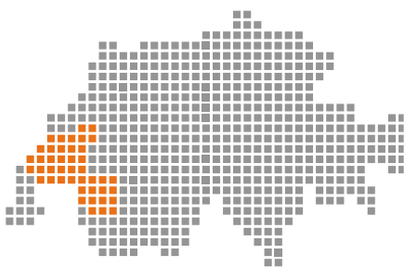
NON-ALIMENTAIRE

- **Aliments pour chats Gourmet Perle,** p. ex. Les Plaisirs de la Mer, 4 x 85 g **5.30** **NOUVEAU** *,** 20x
- **Aliments pour chat Selina en emballage géant,** p. ex. au poulet en sachets, 24 x 100 g **12.45** au lieu de 15.60 **20%**
- **Tout l'assortiment de soins Zoé,** p. ex. crème de jour Effect, 50 ml **17.90** au lieu de 22.40 **20%** **
- **Produits L'Oréal Elseve Liss Keratine et Studio Line Matt & Messy ainsi que le Concentré Fixateur de couleur** (excepté les emballages multiples), p. ex. Aqua Sérum Elseve Liss Keratine, 150 ml **11.80** **NOUVEAU** ** 20x
- **Produits L'Oréal Paris Elseve et Studio Line en lot de 2,** p. ex. shampooing Elseve Nutri-Gloss, 2 x 250 ml **6.10** au lieu de 7.20 **15%**
- **Colorations Syoss Oleo Intense,** p. ex. Châtain clair 5–86 **14.20** **NOUVEAU** ** 20x
- **Produits Elmex et Meridol en emballages multiples,** p. ex. dentifrice Elmex pour la protection contre les caries en lot de 3, 3 x 75 ml **9.90** au lieu de 11.85
- **Divers déodorants I am** (excepté les petits formats et les lingettes déodorantes I am sensitive), p. ex. aérosol Dry Sensation, 150 ml **3.20** **NOUVEAU** *,** 20x
- **Produits I am Natural Cosmetics en emballages multiples,** p. ex. lotion corporelle tilleul et rhubarbe en lot de 2, avec baume pour les lèvres gratuit, 2 x 200 ml **12.–** au lieu de 15.–
- **Test de gluten Easyquick 19.80** **NOUVEAU** *,** 20x
- **Vibration kit Cosano «Limited Edition» 9.80** **NOUVEAU** *,** 20x
- **Stylo anti mycose Pedic 19.90** **NOUVEAU** *,** 20x
- **Slips mini ou taille basse Ellen Amber Lifestyle en lot de 4,** p. ex. slips mini **9.90**
- **Top ou slip sculptant Ellen Amber,** p. ex. top sculptant **19.90**
- **Slips mini ou maxi Ellen Amber Lifestyle, le lot de 4,** p. ex. slips mini **9.90**
- **Panties ou slips maxi Ellen Amber Lifestyle, le lot de 3,** p. ex. slips maxi **12.90**
- **Pyjama Ellen Amber Fashion ou pyjama avec shorts supplémentaires,** p. ex. pyjama avec shorts supplémentaires **19.90**
- **Chemise de nuit ou shorty Ellen Amber Fashion,** p. ex. chemise de nuit **14.90**
- **T-shirt Bio pour bébé garçon,** tailles 68–98 **9.–** **NOUVEAU** ** 20x
- **Body Swissness pour bébé,** tailles 50/56–98 **6.90**
- **Produits de lessive Total,** p. ex. Color, 2 litres **7.95** au lieu de 15.90 **50%**
- **Produits de lessive pour le linge fin Yvette en lot de 2,** p. ex. Color, 2 x 2 litres **17.80** au lieu de 22.40 **20%**
- **Papier hygiénique Soft Camomille en emballages multiples, FSC,** 24 rouleaux **11.25** au lieu de 16.80 **33%**
- **Appâts anti-mouches Optimum** 10 bandes anti-mouches **4.80** **NOUVEAU** *,** 20x
- **Papier à photocopier Papeteria en lot de 3,** A4, blanc, 80 g/m², FSC, 3 x 500 feuilles **11.85** au lieu de 23.70 **50%**
- **Toutes les lunettes de soleil,** p. ex. en plastique **20.90** au lieu de 29.90 **30%** *,**
- **Tous les draps-housses,** disponibles en diverses couleurs et dimensions, p. ex. 90/190–100/200 cm, vert **15.80** au lieu de 19.80 **20%** **
- **Tous les collants, bas, chaussettes et socquettes pour femme et homme** (excepté DIM), p. ex. collant compact pour femme **9.80** au lieu de 14.– **30%**

Pour vos achats, détachez ici.

Société coopérative Migros Vaud

*En vente dans les plus grands magasins Migros. **Valable jusqu'au 22.7
Vous trouverez plus d'informations sur les prix, les produits et les réductions sur les étiquettes des articles dans cet encart.



VAUD

L'été de toutes vos créations

Le temps d'un stage, durant quelques heures, donner libre cours à sa créativité et s'autoriser à pratiquer un art auquel on aspire depuis longtemps. L'offre de l'Ecole-club Migros pour juillet et août va de la céramique à la couture, en passant par le collage et la photo, sans oublier les variations autour de la peinture. Les cours se déroulent à Lausanne et à Vevey, soit sur une semaine complète, soit à raison de plusieurs rendez-vous ponctuels, l'espace d'un été.

Infos et inscriptions: 058 568 30 62 ou www.ecole-club.ch

Moulage, tournage et colombins, autant de techniques pour apprendre à façonner la terre.

S'entraîner comme un champion

En août, les LS Academy Camps proposent aux enfants dès 6 ans une formation digne d'un footballeur professionnel, à Lausanne et à Montreux.

Les grandes vacances viennent de commencer et vous ne fourmillez pas d'idées pour occuper vos chères têtes blondes? Peut-être même que vous travaillez pendant cette période? Organisés par Grand Chelem Event SA, les LS Academy Camps amènent la solution à tout parent dont l'enfant apprécie le football.

Alternative à la traditionnelle colo ou au passeport vacances, ces camps de foot sont une occasion unique pour les jeunes fans du ballon rond de s'entraîner comme des professionnels. Courir, shooter, dribbler, feinter, faire des passes: durant une semaine, des juniors de 6 à 14 ans auront la possibilité d'apprendre ou de perfectionner toutes ces techniques sous la direction de Marc Hottiger, ancien international suisse et aujourd'hui directeur technique de l'association Team Vaud à Lausanne (formation de football d'élite dans le canton) et des entraîneurs du FC Lausanne-Sport.

Les participants aux camps seront équipés de la tête aux pieds aux couleurs du FC Lausanne-Sport.

Votre inscription à prix réduit

Grand Chelem Event SA et SportXX Migros offrent aux lecteurs Fr. 20.- de rabais pour chaque inscription à un LS Academy Camp sur présentation de ce bon.

Nom et prénom:

Adresse:

NPA: Localité:

Tél. E-mail:

Coupon et feuille d'inscription (disponible dans les magasins de Migros Vaud, sur www.migrosvaud.ch ou www.lsacademycamps.ch) à retourner à: Grand Chelem Event SA, place de la Gare 5, 1110 Morges.

Les premiers camps auront lieu du 5 au 9 août prochains au mythique stade de la Pontaise et du 19 au 23 août à Chailly-Montreux (stade de la Saussaz). Les suivants sont prévus lors des prochains congés scolaires, soit du 14 au 18 octobre 2013 à Lausanne et du 21 au 25 octobre à Yverdon-les-Bains (stade municipal).

SportXX Migros encourage la relève

Les camps se dérouleront de la façon suivante: tous les participants seront accueillis du lundi au vendredi dès 9 h 30 et commenceront leur journée par un entraînement. Les repas de midi ainsi que les collations seront offerts par SportXX, l'enseigne sportive de Migros Vaud et «presenting» sponsor des camps.

Les après-midi seront animés par plusieurs professionnels du sport qui proposeront des ateliers pédagogiques sur cette thématique: tactique, fair-play, nutrition, etc. Pendant la semaine, les enfants auront la chance de rencontrer certains joueurs du FC Lausanne-Sport. Enfin, le camp se terminera en beauté avec un tournoi permettant aux footballeurs en herbe de démontrer leur talent à leurs parents.

Texte: Aurélie Murris
Photo: DR

Inscriptions et infos:
- *flyers disponibles dans les magasins de Migros Vaud*
- *www.lsacademycamps.ch*
- *tél. 021 804 10 70*
- *prix: Fr. 290.- par participant (Fr. 20.- de réduction par frère/sœur)*

Marc Hottiger, un directeur de prestige

Durant sa carrière de joueur qui a débuté en 1988, ce Lausannois, né le 7 novembre 1967, a notamment évolué au FC Lausanne-Sport, au FC Sion ainsi qu'en Angleterre, à Newcastle United et à Everton. En équipe nationale, il a joué soixante-trois matchs et a marqué cinq buts.
Marc Hottiger occupe actuellement le poste de directeur technique de l'association Team Vaud à Lausanne, qui gère la structure et la formation du football d'élite sur le territoire vaudois.

Photo: DR

Bien-être au cœur de l'été

La longue pause estivale permet de prendre soin de soi par le mouvement et la détente. Le Fitnessparc Malley propose une offre attrayante de remise en forme jusqu'au 15 septembre.

En juillet et en août, au Fitnessparc Malley, apprenez à vous détendre en toutes occasions.

Que ce soit au travail ou en famille, à tout instant, le stress guette. Manque de temps, postures inappropriées, sommeil perturbé, les mauvais gestes qui empoisonnent le quotidien sont nombreux. Et si on profitait de la pause estivale pour enfin chouchouter son corps au Fitnessparc Malley?

La circulation de l'énergie joue un rôle essentiel dans notre quotidien. Le yoga et le qi gong, faits de mouvements lents et doux ainsi que de postures statiques, se pratiquent avec une profonde conscience de la respiration. Ces disciplines amènent un équilibre précieux.

Le body art, basé sur les principes du yin et du yang, combine des éléments de danse avec le yoga, le pilates et le tai-chi. Il tient compte du corps dans sa globalité en mettant l'accent sur la force et la souplesse.

Les bons gestes pour affronter le quotidien

Afin de retrouver la mobilité, rien de tel que des étirements longs et profonds, comme ceux que proposent le stretching et le body balance. Le but? Assouplir les structures musculaires et améliorer la posture. Cerise sur le gâteau, jusqu'au 15 septembre 2013, le Fitnessparc propose un pack de 10 entrées au fitness pour le prix de Fr. 300.-. Et des smoothies énergisants pour repartir d'un bon pied!

L'espace wellness de Malley dispose également d'une équipe de thérapeutes en massage. Un passage entre leurs mains et c'est la zen attitude garantie.

Texte: Sylvie Hofstetter

Horaires des cours estivaux

- **Qi-gong,** le mardi à 10 h
- **Yoga,** le jeudi à 10 h ou 18 h 30 et le samedi à 9 h 30
- **Stretching,** le lundi à 10 h et le vendredi à 9 h
- **Body balance,** le mercredi à 18 h 30, le mardi à 12 h 15 et le vendredi à 10 h
- **Pilates,** le lundi à 19 h 30 et le mardi à 9 h
- **Massage de 60 minutes:** Fr. 115.– peignoir et accès au fitness compris, sur rendez-vous au 058 568 31 00 ou fitness.parc@gmvd.migros.ch

Fitnessparc Malley – ch. du Viaduc 1 – 1008 Prilly
www.fitnessparcmalley.ch

FITNESS PARC MALLEY MIGROS

DES BIJOUX À PETITS PRIX

PROFITEZ-EN MAINTENANT! OFFRES VALABLES DU 09 AU 22.07.2013 OU JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK DANS TOUS LES MMM ET PRINCIPAUX MM.

50%
3.75
au lieu de 7.50

50%
6.75
au lieu de 13.50

50%
3.75
au lieu de 7.50

50%
4.75
au lieu de 9.50

50%
3.–
au lieu de 6.–

50%
2.75
au lieu de 5.50

50%
5.25
au lieu de 10.50

MIGROS
M comme Meilleur.

Société Coopérative Migros Vaud

DES OFFRES À 1/2 PRIX

PROFITEZ-EN MAINTENANT! OFFRES VALABLES DU 08 AU 20.07.2013 OU JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK.*

À 1/2 PRIX

22.–
au lieu de 44.–
Drap-housse ROYAL en jersey stretch
disponible en différents coloris et tailles
p. ex. drap 140/160 x 190/200 cm

À 1/2 PRIX

9.90
au lieu de 19.80
Assortiment Extra Dicht
de 5 boîtes de conservation

14.90
au lieu de 29.80
Coussin décoratif
pour enfant
35 x 35 cm

À 1/2 PRIX

À 1/2 PRIX

15.–
au lieu de 30.–
Linges de bain
disponible en différents
coloris et tailles

19.90
au lieu de 39.80
Sur tous les jouets
p. ex. tracteur à remorque

À 1/2 PRIX

*Uniquement valable sur les assortiments indiqués 1/2 PRIX.
Sous réserve de changement d'articles.

OFFRES DISPONIBLES DANS LES MAGASINS SUIVANTS:

MMM: CRISSIER, MÉTROPOLE LAUSANNE ET MÉTROPOLE YVERDON.
MM: BERGIÈRES, BUSSIGNY, CHAILLY, CLOSELET, CROSET, ECHALLENS, EPALINGES, ESTAVAYER, MONTAGNY, MORGES, MOUDON, PAYERNE, PULLY, RENENS ET VEVEY MIDI-COINDET.
M: BLONAY, CLARENS, CUGY, ETOY, LA SALLAZ, LE FLON, MALLEY, ORON, PRILLY, SAINTE-CROIX, SAINT-PAUL ET YVERDON-SUD.

Société coopérative Migros Vaud

MIGROS
M comme Meilleur.

Quelques-uns des points de «tapotage» de la nouvelle méthode EFT.

Cap vers le bonheur

A une époque où le stress est l'ennemi public n° 1, les cours de développement personnel de l'Ecole-club constituent une voie royale vers la félicité.

Marguerite Yourcenar a dit: «Le véritable lieu de naissance est celui où l'on a porté, pour la première fois, un coup d'œil intelligent sur soi-même.» A cette seconde naissance suggérée par l'écrivaine, nous ajouterons que l'être humain a besoin de se retrouver et de se ressourcer afin de mener une existence harmonieuse et équilibrée.

L'offre en développement personnel de l'Ecole-club Migros répond à cette nécessité en fournissant des outils pratiques et utilisables en toutes circonstances.

A l'heure de l'«infobésité», de la mondialisation et du «tout, tout de suite», reposer son mental est devenu vital. Parmi les nombreux moyens d'y parvenir, la méditation aide à retrouver le calme intérieur, tout comme l'aromathérapie et les plantes.

Pour se positionner, rien de tel que de travailler l'affirmation et l'estime de soi, voire le lâcher-prise, l'essentiel étant que chacun trouve la voie qui lui convient le mieux afin d'améliorer son quotidien et de s'épanouir.

Une nouvelle méthode pour se libérer des émotions négatives

L'EFT (Emotional Freedom Techniques) est une nouvelle discipline en psychothérapie énergétique, basée sur la stimulation de points d'acupressure. Après une présentation des origines de la méthode, les participants en vérifient les effets en s'entraînant sur eux-mêmes.

Pour libérer les émotions, on «tapote» des points situés le long des méridiens énergétiques du corps afin de soulager les troubles de nature psychoémotive, comme la peur, la tristesse ou la colère. A découvrir dès maintenant à l'Ecole-club Migros.

Texte: Valeria Scheidegger
Photo: DR

Quelques formations

- «Apaiser son mental – initiation à la méditation»
- «L'EFT... cap sur le bonheur»
- «Vaincre sa co-dépendance»
- «Ecoute active et empathique»
- «Mode d'emploi pour réussir sa vie»
- «De la souffrance à la renaissance»

Fr. 130.- par cours

- «Oser être soi», Fr. 378.-
- «Mieux communiquer», Fr. 336.-

Horaires et inscriptions sur le site www.ecole-club.ch ou par tél. au 058 568 30 00.

Ecole-club Migros Vaud:
rue de Genève 35, 1003 Lausanne, 058 568 30 00, ecole-club@gmvd.migros.ch, www.ecole-club.ch

SUDOKU: VALEUR TOTALE DES GAINS 500 FRANCS

A gagner, 5 bons d'achat Migros d'une valeur de 100 francs chacun!

			7		8			
	5	9	1		6	7	2	
	7						5	
6	3		5		1		8	4
5	9		4		7		6	2
	8						1	
	4	5	9		2	3	7	
			8		4			

Remplissez les cases blanches avec les chiffres 1 à 9. Chaque chiffre ne peut apparaître qu'une seule fois dans chaque rangée, chaque colonne et chacun des neuf blocs 3×3. La solution s'affiche dans les cases orange, de gauche à droite.

Comment participer

Téléphone Composez le 0901 591 904 (Fr. 1.–/appel depuis le réseau fixe).
SMS Envoyez MMF4 suivi de la solution, vos nom et adresse au 920 (Fr. 1.–/SMS). Exemple: MMF4 234 Pierre Lexemple Rue Lexemple 22 8000 Modèleville
Carte postale (courrier A) Migros Magazine, sudoku, case postale, 8074 Zurich
Internet www.migrosmagazine.ch/motsfleches

Délai de participation: dimanche 14.07.2013, à minuit

Le recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de versement en espèces. Concourir au moyen d'un logiciel de participation automatisé est exclu.

Solution n° 27: 468

1	8	2	9	7	6	3	4	5
9	5	4	2	8	3	1	6	7
6	3	7	1	5	4	2	9	8
4	2	6	3	9	7	5	8	1
5	7	1	4	6	8	9	3	2
8	9	3	5	1	2	4	7	6
7	4	5	8	2	9	6	1	3
3	1	8	6	4	5	7	2	9
2	6	9	7	3	1	8	5	4

Gagnants n° 26: Rosmarie Ellenberger, Lucerne; Claudia Halm, Coire; Michael Büschi, Thoune BE; Thomas Romler, Bolligen BE; Maria Witt, Gland VD

Publicité

ONLINE
MAGAZINE
SUIVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ SUR WWW.MIGROSMAGAZINE.CH
Bienvenue sur www.migrosmagazine.ch, la plateforme multimédia interactive qui vous propose, semaine après semaine, le contenu captivant de Migros Magazine et vous invite à dialoguer en ligne avec nos rédacteurs. Venez découvrir www.migrosmagazine.ch et laissez-vous inspirer par son contenu. Vous pourrez également vous abonner gratuitement à l'édition imprimée: www.migrosmagazine.ch/abo.
MIGROS
MAGAZINE
www.migrosmagazine.ch

IMPRESSUM

MIGROS Magazine Construire
case postale 1766,
8031 Zurich
Hebdomadaire du capital à but social
www.migrosmagazine.ch

Tirage contrôlé:
504 252 exemplaires
(REMP 2012)
Lecteurs: 605 000
(REMP, MACH Basic 2012-2)

Direction des publications:
Monica Glisenti

Directeur des médias Migros:
Lorenz Bruegger

Rédaction:
redaction@migrosmagazine.ch
Téléphone: 058 577 12 12
Fax: 058 577 12 09

Rédacteur en chef:
Steve Gaspoz

Rédacteur en chef adjoint:
Alain Kouo

Département Magazine:
Tania Araman, Patricia Brambilla, Pierre Léderrey, Viviane Menétrey, Laurent Nicolet, Alain Portner, Alexandre Willemin

Département Actualités Migros:
Daniel Sidler (responsable), Pierre Wuthrich (coordinateur pour la Suisse romande), Jean-Sébastien Clément, Andreas Dürrenberger, Béatrice Eigenmann, Christoph Petermann, Anna Meister, Michael West

Département Shopping & Food:
Eveline Schmid (responsable), Heidi Bacchilega, Emilia Gamito, Dora Horvath, Stefan Kummer, Sonja Leissing, Fatima Nezirevic, Nicole Ochsenbein, Claudia Schmidt, Jacqueline Vinzelberg, Anette Wolffram

Mise en pages:
Bruno Boll (responsable), Daniel Eggspühler, Marlyse Flückiger (direction artistique), Werner Gämperli, Nicole Gut, Gabriela Masciadri, Tatiana Vergara

Photolithographie:
René Feller, Reto Mainetti

Prépresse:
Peter Bleichenbacher, Marcel Gerber, Felicitas Hering

Service photo:
Olivier Paky (responsable), Lea Truffer (resp. pour la Suisse romande), Susanne Oberli

Correction:
Paul-André Loye

Médias électroniques:
Sarah Ettlinger (resp.), Laurence Caille, Véronique Kipfer, Manuela Vonwiller

Secrétariat:
Stefanie Zweifel (responsable), Imelda Catovic Simone, Nicolette Trindler

Communication & coordination des médias:
Eveline Schmid (responsable), Rea Tschumi

Département des éditions:
Rolf Hauser (chef du département)
Alexa Julier, Margrit von Holzen
edition@migrosmagazine.ch
Téléphone: 058 577 13 70
Fax: 058 577 13 71
Thomas Brügger, (responsable annonces),
Carina Schmidt (responsable marketing),
Marianne Hermann,
Patrick Rohner (responsable Media Services), Nicole Thalmann (responsable service interne).

Annonces:
annonces@migrosmagazine.ch
Téléphone: 058 577 13 73
Fax: 058 577 13 72

Abonnements:
abo@migrosmagazine.ch
Sonja Frick (responsable),
Téléphone: 058 577 13 13
Fax: 058 577 13 01

Editeur:
Fédération des coopératives Migros

Imprimerie:
CI Lausanne, 1030 Bussigny

MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C008460

PLAISIR ESTIVAL DE LA SEMAINE.

OFFRES VALABLES DU 9.7 AU 15.7.2013, JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

MGB www.migros.ch WIRZ

Recette et photo: www.saison.ch

40%

6.90

au lieu de 11.75

Cervelas en lot de 5, TerraSuisse
1 kg

Huile de colza, TerraSuisse
50 cl
3.35

Radis, «De la région.»
la botte
1.65

Haricots
Maroc / Egypte,
le sachet de 500 g
2.70

MIGROS

M comme Magnifique été.

Salade de cervelas aux haricots verts

Plat principal pour 4 personnes

Ingrédients: 600 g de haricots verts, sel, 1 gros oignon rouge, 2 bottes de radis, 5 cervelas, 5 cs d'huile de colza, 3 cs de vinaigre de vin blanc, 1 cc de moutarde douce, 1 cc de curry doux, poivre, ½ bouquet de cerfeuil

Préparation: parer les haricots puis les faire cuire à couvert dans de l'eau salée durant 20 - 25 min jusqu'à tendreté. Les rafraîchir sous l'eau froide et les égoutter. Couper en deux l'oignon puis le tailler en fines lanières. Débiter les radis en rondelles. Peler les cervelas et les couper en fines tranches. Pour la sauce, mélanger l'huile, le vinaigre, la moutarde et le curry. Saler et poivrer. Mélanger le tout avec la sauce. Effeuiller le cerfeuil par-dessus la salade. Servir avec du pain.

Temps de préparation env. 25 min

Par personne, env. 21 g de protéines, 41 g de lipides, 8 g de glucides, 2000 kJ / 480 kcal

Société coopérative Migros Vaud